



Mütterzentrum March-Reute e.V.

April- Juli 2013

Internetadresse
www.muetterzentrum-march-reute.de

*Das Mütterzentrum March-Reute e.V. ist ein selbstorganisierter Treffpunkt für Frauen und Kinder jeden Alters, jeder Konfession und Weltanschauung - auch Väter sind willkommen. Alle Veranstaltungen sind auch für Nichtmitglieder offen ! Bei den Tagesveranstaltungen gibt es immer **Cafe-Betrieb** sowie meist eine **Kinderbetreuung (Mitglieder 2 € / Nichtmitgl. 2,50 € Kostenbeteiligung)***

Die Gebühren sind ebenfalls gestaffelt nach Mitgliedern / Nichtmitgliedern.

*Für Planung und Ausführung von Kursen ist eine **verbindliche** Anmeldung unerlässlich.*

Das Mütterzentrum ist während den Veranstaltungen im Gemeindehaus Holzhausen unter Tel. 07665/9329051 erreichbar. Das aktuelle Programm ist unter www.muetterzentrum-march-reute.de zu finden.

Di. 02.04.13 10.00 - 12.00 Uhr Ho Baby-Treff mit Themen rund ums erste Lebensjahr

Offener wöchentlicher Treff jeden Dienstag

„Frischgebackene“ Mütter können sich unter der Leitung einer erfahrenen Hebamme zum Austausch in gemütlicher Runde treffen. Sie haben die Gelegenheit, sich mit anderen Müttern in der gleichen Lebenssituation auszutauschen, Kontakte zu knüpfen, Fragen zu stellen. Themen sind u.a.

- Wie wichtig ist eine sichere Bindung und wie kann sie gelingen? -
 - Ernährung - Körperliche u. seelische Entwicklung - Spiel u. Bewegung
 Gebühr 3 €

Info und Leitung: Johanna Schnell, Hebamme ☎ 07641 / 6976
 oder E-mail: johannaschnell@gmx.de

Wichtiger Hinweis: Der Gutschein des Projektes Teilnahme an diesem Treff eingelöst werden.



des Landes Baden- Württemberg kann für die

Mi. 03.04.13 17.45 - 18.45 Uhr Reu Rückbildungsgymnastik nach der Geburt Jeden Mittwoch

Kostenübernahme der Kassen für 10 Termine; Voraussetzung ist der Beginn spätestens 4 Monate nach der Geburt; Einstieg laufend möglich; Info und Anmeldung bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail johannaschnell@gmx.de
 J. Schnell steht auch für die Nachsorge zu Hause zur Verfügung.

Mi. 03.04.13 18.45 - 19.45 Uhr Reu Beckenbodentraining

Es wird Wissen über die Funktion und Bedeutung des Beckenbodens vermittelt und diese Körperregion gezielt gekräftigt, um den „typischen“ Frauenproblemen vorzubeugen. Einstieg laufend möglich.

Gebühr für 10 mal: 25 € / 30 €

Info und Anmeldung bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail johannaschnell@gmx.de

Mo. 08.04.13 19.00 - 22.00 Uhr Vör Jin Shin Jyutsu ® Übungsgruppe 2

Weitere Termine: 06.05./ 03.06. und 01.07.

Diese Übungsgruppe richtet sich an Teilnehmer, die bereits einen 5 Tageskurs in der Kunst des Jin Shin Jyutsu absolviert haben. Die Gruppe trifft sich einmal monatlich, um das im Kurs Erlernete zu vertiefen und anzuwenden.

Gebühr für 4 mal: 50 €

Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015 oder
 Email: RD@buero-doerner.de

Di. 09.04.13 15.00 - 16.00 Uhr
16.00 - 17.00 Uhr

Eltern - Kind - Turnen

Für Kinder von 1 ½ bis 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Beim Eltern - Kind -Turnen steht der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Tun von Mutter oder Vater und Kind im Vordergrund. Singspiele, einfache Kreistänze, turnen mit Handgeräten wie Bällen oder Reifen, aber auch Schwungtuch und Luftballons kommen zum Einsatz. Beim spielerischen Turnen an den Großgeräten können die Kinder Erfahrungen sammeln, die nur in der Turnhalle möglich sind.

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Info, Leitung und **Anmeldung bis 02. April** bei Bianka Cherubim

☎ 07665 / 400286 oder per mail: Froeschles-Ideenkiste@web.de

Gebühr für 10 mal: 25 € (Mitgl.) / 30 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Mi. 10.04.13 9.30 - 11.00 Uhr

Ho **Fit für den Alltag mit Musik!**

Durch ein modernes, gesundheitsorientiertes und ganzheitliches Fitnesstraining nach flotter Musik finden wir mit viel Spaß einen optimalen Ausgleich für Beruf und Alltag. Zum Ausklang entspannendes Stretching.

Gebühr für 13 mal: 33 € (Mitgl.) / 38 €.

Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.

Leitung: Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz

Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.

Mi 10.04.13 11.15 - 12.15 Uhr
Für im Okt./Nov.12 geborene Babys



Prager-Eltern-Kind-Programm

Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr

Ein Baby zu bekommen und in seiner Entwicklung zu begleiten ist vielleicht schönste und aufregendste Aufgabe, die das Leben Ihnen stellt. Dieser Kurs die schönste und aufregendste Aufgabe, die das Leben Ihnen stellt. Dieser Kurs will Sie dabei unterstützen. 6-8 Babys treffen sich mit einem Elternteil in der Gruppe. Der Kurs orientiert sich am jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder und vermittelt altersgemäße Spielangebote, Bewegungs-, und Sinnesanregungen, sowie Informationsangebote zu Themen rund um das erste Lebensjahr. Austausch und soziale Kontakte zwischen den Eltern und den Kindern untereinander helfen zusätzlich, in der neuen Situation Sicherheit zu gewinnen. Der Raum ist angenehm warm, damit die Babys nackt strampeln und sich bewegen können.

Gebühr für 9 mal: 70 € (Mitgl.) / 75 €

Bitte eine Decke oder ein Handtuch, eine wasserfeste Unterlage und leichte, bequeme Kleidung mitbringen

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

Leitung und Anmeldung bei Sonja Andris, Erzieherin, Fachwirtin für Org. und Führung u. PEKiP Gruppenleiterin ☎ 07665 / 95575

Wichtiger Hinweis: Der Gutschein des Projektes Kurs eingelöst werden



des Landes Baden- Württemberg kann für diesen

Do. 11.04.13 09.30 - 11.00 Uhr

Ho **Offenes Frauencafé**

Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.

Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !

Fr. 12.04.13 09.30 - 11.30 Uhr

Ho **Wichtel-Club**

Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag

für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr, um andere nette Frauen kennen zu lernen, sich auszutauschen, Tipps zu bekommen und, und...

Claudia Sarau ☎ 07665 / 8086466 oder claudia.sarau@yahoo.de

Gebühr 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

Di. 16.04.13 19.00 - 20.15 Uhr

Reu **Beckenbodentraining im Alltag**

Die Beckenbodenmuskulatur hat nicht nur eine wichtige Funktion für die Kontinenz, sondern auch für unsere Haltung u. Körperraufrichtung. Wer möchte nicht etwas für seinen Körper u. auch rechtzeitig für den Beckenboden tun, hat aber keine Zeit oder keine Lust zum Üben. In einer Sitzung wird vermittelt, dass es möglich ist, mit geringem Zeitaufwand Beckenbodentraining in den Alltag einzubauen.

Dadurch kann man beckenbodenbedingten Problemen vorzubeugen. Gebühr: 4 € (Mitgl.) / 5 €

Info und **Anmeldung bis 09. April** bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, ☎ 07641 / 6976 oder

E-Mail johannaschnell@gmx.de

Do. 18.04.13 19.30 Uhr

Literarische Lesung mit Claudia Bachmann-Goronzy: Endlich volljährig! Eine Mutter wird flügge

Die Kinder sind erwachsen. Aber was kommt dann?

Um dieses Thema dreht sich der literarische Erstling der Marcher Autorin und Journalistin Claudia Bachmann-Goronzy, der vor wenigen Wochen erschienen ist. Am 18. Geburtstag ihrer Tochter beschließt Lisa, einen Neustart zu wagen. Im Internet findet sie ihre beste Freundin wieder, die noch immer auf Mallorca lebt. Bei einem Besuch werden Erinnerungen wach, alte Bekanntschaften flammen wieder auf. Eine Reise in die Vergangenheit beginnt und ganz ohne Überraschungen verläuft diese Lebensreise selbstverständlich nicht.
Gebühr: 4 €

Ort: Gemeindebücherei March-Buchheim, Konrad-Stürtzel-Str. 23
In Kooperation mit der Gemeindebücherei March- Buchheim

Fr. 19.04.13 15.15 - 16.00 Uhr

Ho Musikgarten - Musik macht Kinder glücklich!

Für Kinder von 1 ½ bis 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

In diesem Kurs erleben Sie mit Ihrem Kind wie viel Freude es macht, gemeinsam zu singen, zu musizieren und zu tanzen. Kinder kommen schon mit musikalischen Anlagen zur Welt, da sie den Herzschlag der Mutter bereits über Monate hinweg verfolgt haben. Sie kennen bereits die Stimmen ihrer Eltern. Diese angeborene Musikalität können Sie gemeinsam mit ihrem Kind in den Musikgarten-Stunden ohne Leistungsdruck entfalten.

Wir werden singen, Klängen lauschen, uns zur Musik bewegen und mit einfachen Instrumenten (z.B. Klanghölzern oder Rasseln) musizieren. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €

Info, Leitung und **Anmeldung bis 12. April** bei Bianka Cherubim

☎ 07665 / 400286 oder per mail: Froeschles-Ideenkiste@web.de

Fr. 19.04.13 19.00 - 22.00 Uhr

Erste-Hilfe am Kind

Sa. 20.04.13 9.30 - 15.00 Uhr

ein Kursangebot in Kooperation mit dem DRK Freiburg

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Dies muss auch bei der Ersten Hilfe berücksichtigt werden. Dieser Lehrgang richtet sich an Eltern, Großeltern, Erzieher/innen, Babysitter/innen und Betreuer/innen von Kindern im Alter von 0 bis 7 Jahren. Sie lernen die kleinen und großen Notfälle im Kindesalter kennen und erfahren, wie Sie Notfälle frühzeitig erkennen können. Darüber hinaus üben Sie Maßnahmen und Handlungsabläufe der Ersten Hilfe am Kind. Von Verletzungen beim Spielen bis Pseudokramp-Anfällen und Fieberkrämpfen werden u.a. auch Themen wie Bewusstlosigkeit, Herz-Kreislaufstillstand, Vergiftungen und Verbrennungen behandelt.

Kosten : 35 € (Mitgl.) / 40 € und 50 € (Mitgl.)/ 60 € für Paare

Info und **Anmeldung bis 9. April**: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.

Leitung: Maria Gibson, Gesundheitspädagogin

Mo. 19.00 - 22.00 Uhr

Vör

Jin Shin Jyutsu (Physio-Philosophie)

4 Termine

(aktuelle Termine bitte bei der u. a. Telefonnummer oder Mailadresse erfragen!)

Kurs zu Selbsthilfebuch 3 von Mary Burmeister)

Unterstützung der Selbstheilungskräfte, Entspannung und Stressabbau

JIN SHIN JYUTSU® ist eine sanfte und kraftvolle Methode sowohl für alle, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für diejenigen, die aktiv zur Aufrechterhaltung ihres Wohlbefindens beitragen möchten. JIN SHIN JYUTSU® vermittelt das Wissen, wie wir uns selbst harmonisieren können. Die Kurse bieten Gelegenheit, diese Jahrtausende alte Kunst und ihre konkrete Wirkung kennen zu lernen. Im Kurs 3 kehren wir zum Ursprung des Jin Shin Jyutsu, den Fingermutras, zurück. Weiterhin erschließen wir die Bedeutung unserer Händen, Handflächen, Fingern-Füße, Fußsohlen und Zehen. Sie sind die Schlüssel für das harmonische Funktionieren des gesamten Wesens. **Vorkenntnisse sind keine erforderlich!**
Gebühr: 175 € (Mitgl.) / 185 € zuzüglich ca. 15 € für Selbsthilfebuch 3 u. Kopien.

Anmeldung, Info u. aktuelle Termine bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin ☎ 07666 / 1015 oder Email: RD@buero-doerner.de

Do. 25.04.13 19.00 - 21.45 Uhr

Vör

Jin Shin Jyutsu® Übungsgruppe 1

Weitere Termine: 16.05. /20.06. und 18.07.

Die Gruppe trifft sich einmal monatlich, um das in den **Jin Shin Jyutsu®- Kursen** Erlernte zu vertiefen und anzuwenden. Interessierten bieten die Strömabende eine gute Gelegenheit „zum Schnuppern“ und Jin Shin Jyutsu® kennen zu lernen.

Gebühr für 4 mal : 50 €

Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.

Do. 16.05.13 09.30 - 11.00 Uhr

Ho

Literaturcafé

Offenes Café für literaturbegeisterte Frauen. Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.

Info und Leitung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

Pfingstferien

Di. 04.06.13 15.30 - 17.00 Uhr

Leben im Alltag als Christen

Frauen sprechen über aktuelle Fragen zum Glauben im Alltag, christliche Grundwerte und religiöse Erziehung.
Offener Gesprächskreis mit Christel Klöpfer, Gemeindeferentin a.D.
Er findet **in der March an wechselnden Orten** statt.
Info bei Christine Gfrörer ☎07665 / 4325

Do. 13.06.13 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Offenes Frauencafé

Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !

Di. 18.06.13

Mit allen Sinnen - Ausflug zum Barfußpfad in Gutach

2,1 km Barfußweg, teils durch Wald und Wiese, teils mit verschiedenen Materialien ausgestattet, bilden das Grundgerüst des "Parks mit allen Sinnen". Parallel zu den Abschnitten mit größeren Materialien sind Sandwege angelegt, so dass man nach Belieben auf den weichen Untergrund wechseln kann. An diesen Wegen liegen phantasievolle und optisch ansprechende Stationen für die Wahrnehmung mit Augen, Ohren, Nase und Händen. Duft-, Hör-, Farb- und Fühlpavillions, Meditationshöhlen und Ruheplätze laden zum Verweilen und Erleben ein.
<http://www.parkmitalleinsinnen.de/park/> Gebühr 5,50 € Eintritt + Spritbeteiligung ca. 2 €
Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 13.45 Uhr. Rückkehr gegen 17.30 Uhr
Anmeldung bis 11. Juni bei Ute Grafmüller 07665/40473 oder per mail ute.grafmueller@gmx.de

Do. 04.07.13 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Literaturcafé

Offenes Café für literaturbegeisterte Frauen. Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.
Info und Leitung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

Di. 09.07.13 15.30 - 17.00 Uhr

Leben im Alltag als Christen

Frauen sprechen über aktuelle Fragen zum Glauben im Alltag, christliche Grundwerte und religiöse Erziehung.
Offener Gesprächskreis mit Christel Klöpfer, Gemeindeferentin a.D.
Er findet **in der March an wechselnden Orten** statt.
Info bei Christine Gfrörer ☎07665 / 4325

Do. 18.07.13 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Sommercafé

Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !
Jede steuert eine köstliche Kleinigkeit fürs Büfett bei

Do. 25.07.13

Die Offene Gartentüre

Wir treffen uns zu einem "blumigen" Nachmittag im Garten von Maria Schuler im Hochschwarzwald auf 920 m Höhe.
Bei der Besichtigung können in lockerer Atmosphäre Fragen rund um das Thema "Garten" gestellt werden.
Anmeldung bis 18. Juli bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542 oder email: Monika.Seth@gmx.de
Treffpunkt für Fahrgemeinschaften (Fahrtkostenbeteiligung) **am Bürgerhaus March-Buchheim um 13.45 Uhr.**
Rückkehr gegen 17.30 Uhr

Sommerpause

Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

Ho = Kath. Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)
Reu = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9
Vör = Vörstetten, Reutener Straße 19

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Wir sind vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt und berechtigt, Spendenbescheinigungen auszustellen. Wir kooperieren mit den Pfarrgemeinden der Gemeinde March u. Reute und dem Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg, die unsere Aktivitäten fördern.
Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt übrigens nur 20 €.

Sie haben Fragen? Sie sind interessiert? Sie wollen mitarbeiten? Wenden Sie sich doch an eine der Vorstandsfrauen.

Die Vorstandsfrauen:

Christine Gfrörer, T. 07665/4325 * Monika Seth, T. 07641/54542 * Johanna Schnell, T. 07641/6976 * Gabi Thoma, T. 07665/930048
Helga Hornstein, T. 07665/3470 * Bettina Daffner, T. 07641/9334375 * Ute Grafmüller T. 07665/40473 * Steffi Maier

Kontaktadresse: ☒ Christine Gfrörer • Eichstetter Str.36 • 79232 March **e-mail:** christine.gfroerer@gmx.net

Internet: www.muetterzentrum-march-reute.de

Bankverbindung: Sparkasse Freiburg Konto-Nr. 250 772 1 BLZ 680 501 01